

しょうがっこう じどう ほごしゃ 小 学 校 の 児 童 ・ 保 護 者 の み な さ ん へ

— スクールカウンセラーからのメッセージ —

みなさん、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょう気が広がって、学校に登校できない日が続いています。

今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。おやくに立てばうれいです！

今の生かつのなか、私たちはいろいろなストレス(いやなきもち)をかんじるかもしれません。そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

こころ 行どうへのあらわれ

そとで 外へ出るのがいやになる、
た 食べすぎてしまう、
ゲームのじかんがふえる、
人やものにあたってしまう、
じっとしていられない など

からだへのあらわれ

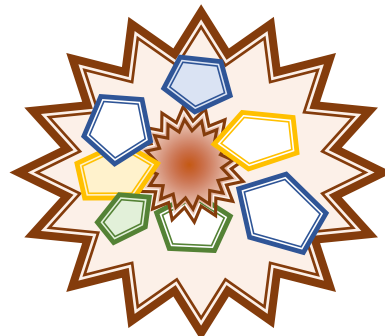
ねむれない、だるい、
あたま 頭 がいたい、おなかがいたい、
しよく 食 よくがない、かたがこる
ドキドキする、すぐつかれる、
め 目がまわるかんじがする、
など

しんがたコロナウ
イルスのひろがり

こころへのあらわれ

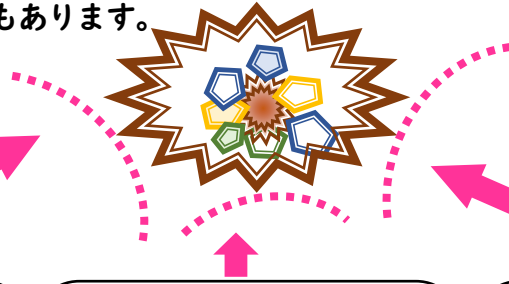
ふあん 不安になる、こわくなる、おちこむ、
き やる気がなくなる、かな 悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
ちい 小さなこともしん 心ばいに思う、モヤモヤする
ほんとうのことと思えない など

ひと ひと 一つ一つのストレスはちい 小さなものでも、たくさんかさなるとおお 大きなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょうか？

テレビやネットでも言われているように“手洗い” “人ごみをさける”はたいせつです。
ほかに、家でできることもあります。



生せいかつをととのえる

いつもどおりにねて、いつもどおりにごはんをたべ、うんどうする。
また、やりたかったことにチャレンジする。でも無理はしない！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたかいお茶をのむ、すきな音がくをきく、本をよむ、絵をかくなど自分のすきなことをしてみる。

コミュニケーション

家で家ぞくと、でんわで友だちとおしゃべり。気になること、困ったことは、学校や身近な人、でんわなどで相談しよう！（下に番ごうがあります）

今までけいけんしたことがないことに出あったとき

あなたのからだのちょうしや気持ちや行どうが、いつもどおりではなくなることに、これは自ぜんなことです。

一日も早く児童のみなさんが学校に登校できる日がくることをねがっています。
なやみや不安なことがあれば、学校に相談してくださいね。

学校のでんわ番ごう：050-7102-9072

たん任や保けんしつの先生など自分がはなしやすい人に連らくしてください。

また、次のように相談できるところもありますので、よかったら相談してください。

●『LINE相談』大阪府教育センター

毎週月曜日 17:00~21:00（受付は20:30まで）
※令和2年4月15日（水曜日）から5月7日（木曜日）の土曜日、日曜日を除く毎日

（4月29日、5月4日、5日、6日を含む）

※5月8日（金曜日）以降は、毎週月曜日に実施します

※学校から配付されたカードに掲載のQRコードから、専用のLINEアカウントを登録してください。分からなければ学校に聞いてください。

●『すこやか教育相談24』 電話：0120-0-78310（無料） 24時間対応の電話相談窓口です。

●『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「すこやかホットライン」（子どもからの相談） 電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

月曜日～金曜日 9:30～17:30（祝日・年末年始は休みです）

Eメール相談・FAX相談（06-6607-9826）：24時間窓口設置（但し回答は後日）

●「子どもの笑顔を守るコール」教育安心ホットライン（072）809-2975

いじめ専用ホットライン（072）809-7867 Fax（072）851-2187

月曜日～金曜日 9時～17時（祝日・年末年始はお休みです）